



**CHRONIQUE
HERBORISTE**

Deux plantes « aspirine » et un point analgésique pour soulager les douleurs

Sylvie Demers

Naturopathe-herboriste

Plusieurs herbes, épices, fruits et légumes renferment naturellement de l'acide salicylique, l'ingrédient actif de l'aspirine. Selon des études, leur consommation entraîne une augmentation de l'acide salicylique dans la circulation, et cette substance agit comme un puissant anti-inflammatoire. Ainsi, les végétaux qui en contiennent peuvent constituer un substitut naturel à l'aspirine. Comme herboriste, deux plantes m'intéressent particulièrement : le saule blanc et la reine-des-prés. On leur doit d'ailleurs la découverte de l'aspirine.

Le saule blanc était déjà utilisé 5 000 ans avant Jésus-Christ en Mésopotamie pour faire baisser la fièvre, atténuer les maux de tête et ceux liés aux menstruations, combattre les affections inflammatoires comme les tendinites et les cystites, et soulager les névralgies, la névrite et les douleurs au dos ainsi qu'aux articulations causées par le rhumatisme, l'arthrite et la goutte.

Le saule blanc est efficace en infusion et en décoction, de préférence avant les repas. Prévoir plusieurs jours pour obtenir un résultat. Infusion : jeter de 2 à 3 g d'écorce dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Laisser infuser au moins 10 minutes. Boire 3 ou 4 fois par jour. Décoction : faire bouillir de 25 à 30 g d'écorce dans 1 litre (4 tasses) d'eau pendant 5 minutes, puis laisser infuser 10 minutes. Boire 750 ml (3 tasses) par jour.

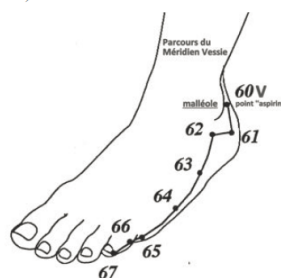
La reine-des-prés est aussi l'un des plus vieux remèdes anti-inflammatoires pour traiter les douleurs et le gonflement des articulations, les névralgies,

les inflammations et les maux de tête. Infusion : jeter 5 ml (1 c. à thé) de feuilles et de fleurs sèches dans 250 ml (1 tasse) d'eau bouillante. Laisser infuser pendant 10 minutes. Boire de 750 ml à 1 litre (3 à 4 tasses) par jour, de préférence avant les repas, durant plusieurs jours.

Le saule et la reine-des-prés sont déconseillés en cas d'allergie à l'aspirine, de prise de fluidifiants sanguins et durant la grossesse.

Point analgésique

La digitopuncture consiste à stimuler les points d'acupuncture par la pression des doigts au lieu des aiguilles. Le 60V (méridien de la vessie) est un point analgésique souvent appelé « point aspirine ». Il est situé derrière la malléole externe (structure osseuse près de la cheville).



Le travail sur ce point se fait en dispersion pour soulager la douleur. Appuyer le doigt sur celui-ci et, en exerçant une légère pression, faire un mouvement de rotation dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, pendant 1 à 2 minutes. Répéter sur l'autre cheville. Si le point est douloureux, masser d'abord doucement puis augmenter progressivement la pression. À faire chaque jour sur une période de quelques semaines à un mois.

En cas de douleurs chroniques, verser quelques gouttes d'huile essentielle de thé des bois sur le point 60V et le masser avant d'effectuer le traitement de dispersion. C'est très efficace.

